

# انتخاب کردن غذا

## 10 نکته برای انتخاب یک غذای عالی

انتخاب های غذایی برای داشتن یک زندگی سالم می تواند به آسانی رعایت این 10 نکته باشد. از ایده های موجود در این لیست برای متعادل کردن کالری ها، برای انتخاب غذاهایی که باید بیشتر مصرف کنید، و برای انتخاب غذاهایی که باید کمتر مصرف کنید، استفاده نمایید.



### 6 شیر بدون چربی یا با ۱٪ چربی مصرف کنید

مقدار کلسیم و سایر مواد مغذی اصلی موجود در آنها با شیر کامل برابر است، تنها کالری و چربی اشباع شده کمتری در آنها وجود دارد.

### 1 متعادل کردن کالری ها

به عنوان اولین مرحله در کنترل وزن، محاسبه کنید که روزانه به چند کالری احتیاج دارید. به وب سایت [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) مراجعه کنید تا میزان کالری خود را اندازه بگیرید. فعالیت بدنی نیز به شما کمک می کند تا سطح کالری را متعادل کنید.

### 7 نیمی از غلات خود را به غلات سبوس دار تبدیل کنید

برای مصرف بیشتر غلات سبوس دار، یک محصول سبوس دار را جایگزین محصول تصفیه شده نمایید. مانند مصرف نان سبوس دار به جای نان سفید یا برنج قهوه ای به جای برنج سفید.

### 8 غذاهایی که باید کمتر مصرف شوند

صرف مواد غذایی حاوی مقدار زیاد چربی جامد، شکر افزوده و نمک را کاهش دهید. این غذاها عبارتند از انواع کیک ها، شیرینی چات، بستنی، شکلات، نوشیدنی های شیرین، پیتزا، گوشت پر چربی مانند دنده، سوسیس، بیکن و هات داگ. از این مواد غذایی به عنوان تقریبات گاه به گاه استفاده کنید، نه غذای هر روزه.

### 9 میزان سدیم موجود در غذاها را با هم مقایسه کنید

برچسب اطلاعات مربوط به ارزش غذایی را بخوانید تا بتوانید غذاهایی را انتخاب کنید که میزان سدیم کمتری دارند، مانند سوپ، نان و غذاهای خیز زده. از غذاهای کنسروی مواردی را انتخاب کنید روى آنها نوشته شده "کم سدیم"، "سدیم کاهش یافته"، یا "بدون نمک افزوده".



### 10 به جای نوشیدنی های شیرین، آب بنوشید

با نوشیدن آب یا نوشیدنی های شیرین نشده، کالری کمتری به بدن خود برسانید. سودا، نوشیدنی های انرژی زا و نوشیدنی های ورزشی منبع اصل شکر افزوده و کالری در رژیم غذایی امریکایی هاست.

### 2 از غذا خود لذت ببرید، اما کمتر بخورید

سر فرست غذا بخورید و از غذا خود لذت ببرید. تند غذا خوردن یا غذا خوردن وقتی که توجه تان جایی دیگری است ممکن است باعث شود غذا بسیار بیشتری بخورید. پیش از وعده های غذایی، حين خوردن غذا و بعد از آن به نشانه های گرسنگی و سیری توجه کنید. از این نشانه ها استفاده کنید تا بدانید چه وقت باید غذا بخورید و چه وقت به اندازه غذا خورده اید.



از بشقاب، کاسه و لیوان کوچک استفاده کنید. پیش از خوردن غذا، اندازه آن را مشخص کنید. وقتی بیرون از خانه غذا می خورید، وعده های کوچک تر را انتخاب کنید، یک غذا را به صورت مشترک بخورید، یا مقداری از غذا خود را به خانه ببرید.

### 3 وعده های پر حجم غذایی نخورید

سبزیجات، میوه، غلات، شیر و لبنتی بدون چربی یا با ۱٪ چربی مصرف کنید. این غذاها حاوی مواد غذایی لازم برای سلامتی شما هستند. از جمله پتاسیم، کلسیم، ویتامین D، و فیبر. این مواد را اساس وعده های غذایی و میان وعده ها قرار دهید.



### 4 غذاهایی که باید بیشتر بخورید

سبزیجات، میوه، غلات، شیر و لبنتی بدون چربی یا با ۱٪ چربی مصرف کنید. این غذاها حاوی مواد غذایی لازم برای سلامتی شما هستند. از جمله پتاسیم، کلسیم، ویتامین D، و فیبر. این مواد را اساس وعده های غذایی و میان وعده ها قرار دهید.

### 5 نیمی از بشقاب خود را با میوه و سبزی پر کنید

سبزیجات به رنگ قرمز، نارنجی و سیز تیره را به همراه سبزیجات دیگر برای وعده های غذایی خود انتخاب کنید، مانند گوجه فرنگی، سبزی زمینی شیرین و بروکلی. میوه جات را به عنوان بخشی از غذای اصلی یا کنار غذای اصلی و یا دسر سرو کنید.